

トマト生産者さんが教える！

カンパリトマトの彩りスープ

材 料 <4人分>

- カンパリトマト(トマトでも可) 4~6玉(200g)
- ブロッコリー(軽くゆでておく) 1株
- たまねぎ(中) 1玉
- ベーコン 120g
- コーン 100g
- 塩・コショウ・オリーブオイル・ニンニク 少々
- コンソメ(固形) 1~2個
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- 水 600cc



作り方

- ①鍋にオリーブオイルを敷き、ニンニクを入れ、火にかけ香りを移す
- ②薄切りにしたたまねぎ、短冊切りにしたベーコン、コーンを①に入れ、塩、コショウを入れ炒める
- ③水を入れ、沸騰したら灰汁(あく)を取り、コンソメ、薄口しょうゆで味を調える
- ④軽くゆでたブロッコリーとひと口大に切ったカンパリトマトを入れ、ひと煮立ちすれば出来上がり

こっそりPoint!

- ①旬の野菜を使用すると、味も彩りも楽しめます
- ②スープをパンに付けたり、煮込みハンバーグにしても美味しく召し上がれます
- ③味を濃いめにする、スープスパゲッティやドリアなどにも応用できます

生産者より一言



カンパリトマトは、中玉サイズの食べやすいトマトです。生で食べてももちろんですが、ひと手間加えるとよりうまみが引き立ち、さらに美味しくなります！
トマトは、欧州では「医者いらず」ということわざがあるほど、豊富な栄養素(ビタミンやリコピン)が含まれています！



色が鮮やかなオレンジカンパリです！



イチゴにそっくりの『サンストリーム』という珍しい品種。甘みがあって野菜というよりフルーツみたい！

